



**TRABAJO DE FIN DE GRADO: GRADO EN PSICOLOGÍA**

**Amor líquido en la sociedad neoliberal de consumo: contextualización,  
conceptualización y reflexiones hacia el cambio**

Liquid love in the neoliberal consumer society: contextualization,  
conceptualization and reflections towards change

Eva Alonso Pérez

Modalidad A

Curso 2020/2021

Facultad de Psicología

Universidad Autónoma de Madrid

### Resumen

El presente trabajo busca hacer un repaso por la literatura académica existente acerca del modelo relacional hegemónico de nuestro tiempo: el amor líquido. Para ello, en primer lugar, se colocará el foco en las características principales del contexto en el que se inscribe, esto es, la sociedad neoliberal de consumo. Asimismo, se tratarán brevemente otras cuestiones asociadas al tema principal, como el impacto del amor líquido en la confianza interpersonal, en la percepción social de la interdependencia y en la prestación de cuidados, o el efecto del advenimiento de la era de Internet en dicho modelo relacional. Por último, se plantearán una serie de reflexiones centradas, en primer lugar, en el papel de los agentes de socialización e ideologización (en concreto, la educación formal, no formal e informal) en la reproducción, la promoción y el mantenimiento del modelo relacional hegemónico y, en segundo lugar, en su potencial para impulsar uno alternativo.

**Palabras clave:** *amor líquido, relaciones interpersonales, sociedad de consumo, neoliberalismo, educación*

### Abstract

This research aims to review the existing academic literature on the hegemonic relational model of our time: liquid love. In order to do so, in the first place, we will focus on the main characteristics of the context in which the model is inscribed, that is, the neoliberal consumer society. Likewise, we will briefly discuss other issues associated with the main theme, such as the impact of liquid love on interpersonal trust, on the social perception of interdependence and on the provision of care, or the effect of the advent of the Internet era on said relational model. Finally, a series of reflections will be proposed, focusing, firstly, on the role of agents of socialization and ideologization (specifically, formal, non-formal and informal education) in the reproduction, promotion and maintenance of the hegemonic relational model, and, secondly, in their potential to promote an alternative one.

**Keywords:** *liquid love, interpersonal relationships, consumer society, neoliberalism, education*

## Índice de contenidos

<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>Corpus teórico .....</b>	<b>5</b>
Marco histórico-ideológico.....	5
Sociedad de consumo y homo consumens .....	8
Modernidad líquida, vida líquida y Narciso .....	11
<i>Modernidad y vida líquida.....</i>	<i>11</i>
<i>Narciso.....</i>	<i>15</i>
Amor líquido: el modelo relacional de nuestro tiempo .....	17
<i>Concepto de amor líquido.....</i>	<i>17</i>
<i>Sobre la relación pura y el amor confluyente de Giddens .....</i>	<i>18</i>
<i>Confianza y dependencia dentro del amor líquido .....</i>	<i>22</i>
<i>El impacto de las relaciones interpersonales en el bienestar personal.....</i>	<i>25</i>
<i>Amor líquido en la era de Internet.....</i>	<i>27</i>
<i>Externalización de los cuidados .....</i>	<i>29</i>
<b>Reflexiones hacia el cambio .....</b>	<b>31</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>37</b>

## Introducción

El presente trabajo pretende llevar a cabo una revisión teórica sobre el modelo relacional hegemónico de nuestro tiempo: el *amor líquido*. Para poder comprenderlo, se ha de situar previamente el foco en las características del contexto en el que se inscribe: la *sociedad neoliberal de consumo*. De estas características contextuales, resultan especialmente relevantes los valores, entre los cuales destacan el individualismo, el hedonismo, el consumismo, el inmediatismo y el entendimiento de todos los ámbitos de la vida bajo la lógica del costo-beneficio. Así, como apunta el sociólogo y filósofo polaco Zygmunt Bauman (2009), el sistema incita y predispone a las personas a actuar de forma individualista —pensando y obrando bajo el prisma del yo, en una búsqueda constante del beneficio propio— y consumista —de acuerdo con una dinámica de usar, tirar y reemplazar—, y esto configura toda una forma de entender e interactuar con el mundo.

Otra de las características fundamentales de dicho contexto es la denominada liquidez, en términos también de Bauman, definida por la inseguridad, la incertidumbre y la inestabilidad consecuentes a la preeminencia del cambio, la temporalidad y el reemplazo. El momento histórico presente —la *modernidad líquida*—, con sus condiciones materiales e inmateriales, conforma una manera de vivir —la *vida líquida*—. En esta vida, la liquidez impera en todas las esferas, entre ellas, la relacional —*amor líquido*—, dando lugar a vínculos frágiles, superficiales, sujetos al resultado del análisis de costo-beneficio, transitorios y sustituibles.

Así pues, partiendo desde la concepción de que tanto la liquidez como el sistema de valores y de comportamientos propios del sistema atraviesan y condicionan la forma en que nos relacionamos con los demás, se busca hacer un repaso por la literatura académica que analiza y pone en relación estas cuestiones desde una perspectiva crítica. Dicha literatura encuentra sus máximos exponentes en autores como Zygmunt Bauman, Erich Fromm, Gilles Lipovetsky, Eva Illouz o Byung-Chul Han, entre otros, a través de los cuales se llevará a cabo la revisión. Asimismo, se hablará, por una parte, del impacto del amor líquido en la confianza interpersonal, en la prestación de cuidados y en la visión de la interdependencia presente en el imaginario colectivo; y, por otra, del efecto del advenimiento de la era de Internet en este modelo relacional.

El objetivo, por tanto, es conocer el estado de la cuestión, así como plantear una serie de reflexiones acerca de, en primer lugar, el papel de las estructuras de socialización e ideologización —concretamente de la educación formal, no formal e informal— en la reproducción, la promoción y el mantenimiento del conjunto de valores y comportamientos propios del sistema y, en segundo lugar, el potencial que éstas entrañan para impulsar un modelo alternativo. Otros propósitos son disertar sobre el impacto positivo en la salud física y

psicológica que tiene la existencia de una red sólida de apoyo social que, desde la responsabilidad para con el otro, le proporcione cuidados de calidad y afectos; y exponer los efectos perniciosos de la soledad en la salud.

La elección de esta temática responde a varios motivos. Por un lado, a pesar de que es un asunto que se ha abordado principalmente desde la Sociología y la Filosofía, está atravesado por cuestiones que forman parte de ciertos ámbitos de estudio de la Psicología, tales como el educativo o el afectivo. Por otra parte, es tarea de la práctica psicológica conocer y atender al contexto en el que se encuentran tanto los individuos concretos como el profesional mismo, para entender la parte estructural de los problemas que presenta una persona y no individualizarlos. Además, este conocimiento del modelo relacional hegemónico permite a la Psicología ser crítica con él y promover un modelo alternativo más sano —tanto a nivel psicológico como físico— y humanista.

Por último, es relevante señalar que el contexto y el imaginario a los que refiere esta revisión son los propios de la sociedad occidental. En consecuencia, muchas de las cuestiones recogidas no aplican a otras sociedades, pese a que la globalización creciente ha homogeneizado considerablemente las experiencias vitales que se dan en todo el mundo, transformándolo en una *aldea global* (McLuhan, 1985).

### **Corpus teórico**

#### **Marco histórico-ideológico**

Con el advenimiento de las revoluciones industriales a lo largo de los siglos XVIII y XIX, cuyos avances tecnológicos y técnicos, como el ferrocarril y la producción en cadena, permiten una producción y distribución masivas de mercancías, el capitalismo industrial necesita reinventarse para dar salida a los bienes excedentes y aprovechar al máximo el nuevo potencial de crecimiento económico y de mercado. La gran capacidad de producción y distribución necesita de una mayor masa que consuma lo que se produce: ya no es suficiente con que la burguesía adquiera bienes, sino que toda la sociedad, incluida la clase obrera, debe transformarse en un grupo de potenciales consumidores. Además, se necesita un consumo elevado por parte de dichos consumidores: se torna indispensable cambiar el marco mental presente en el imaginario colectivo del momento de comprar solamente lo necesario —entendido en términos de necesidades básicas—.

Estos objetivos generales dan lugar al nacimiento de la mercadotecnia social o marketing y de la publicidad, encargadas de generar nuevas necesidades —psicológicas o precondicionadas, en términos de Marcuse, por agentes ideologizantes; no básicas— en las personas, y así transformarlas en potenciales compradoras de los productos asociados a dichas

necesidades. Esto es, resocializar a la masa obrera, acostumbrada a comprar y poseer únicamente lo necesario, exprimiendo al máximo la vida útil de sus pertenencias, en la idea de que necesitan más que lo estrictamente necesario: se generan nuevas necesidades no preexistentes, se confiere valor a lo nuevo, a tener diferentes formas de un mismo producto (por ejemplo, múltiples pares de zapatos), a la acumulación masiva de bienes materiales. Así, la clase obrera pasa a ser “al tiempo productora y consumidora” (Pla, 2012, p. 110). Además, se produce un cambio en la mentalidad de los vendedores y, por tanto, en el modelo de venta: si antes se vendía poco, pero a un precio muy alto, primando la calidad por encima de la cantidad, ahora se prefiere vender más barato, con un margen de beneficio por cada venta más reducido, pero de forma masiva, lo cual da lugar a un beneficio total superior (Lipovetsky, 2007).

Este proceso deja atrás el capitalismo industrial, dando paso a un nuevo modelo socioeconómico: el *capitalismo de consumo*. Es esencial entender, no obstante, que el capitalismo de consumo no es una consecuencia automática de las innovaciones tecnológicas, sino que, como apunta el sociólogo y filósofo Gilles Lipovetsky (2007, p. 24), “es también una construcción cultural y social que requirió por igual la «educación» de los consumidores”. Esta sociedad de consumo, pese a la producción masiva y a la mercadotecnia social, no se consolida totalmente hasta que, en la segunda mitad del siglo XX, la masa obrera reúne las condiciones materiales que le permiten consumir. Así, bajo el análisis de Lipovetsky (como se citó en Medina, 2014), dicha sociedad evoluciona a través de diferentes fases, desde la Fase I —o sociedad del deber—, hasta las Fases II —o sociedad del deseo— y III —o sociedad del exceso— asentadas en el *modelo neoliberal*.

Si nos ceñimos a lo que señala la Real Academia Española (2020), el neoliberalismo es “una teoría política y económica que tiende a reducir al mínimo la intervención del Estado”. A grandes rasgos, es una doctrina que defiende el libre mercado y la propiedad privada; plantea bajar los impuestos, desregularizar la economía y privatizar los servicios públicos; y tiene como valor moral definitorio el individualismo. Pero Guillermo Vera (2021, p.21), autor de *Neoliberalismo emocional. Cómo el capitalismo destruye los vínculos humanos*, propone una definición del concepto de neoliberalismo como “la reinención del capitalismo tras el fracaso del modelo liberal” con el crac del 29, que culminó en la Gran Depresión. El modelo neoliberal surge en oposición al modelo keynesiano propio de las socialdemocracias europeas posteriores a la Segunda Guerra Mundial. Las victorias electorales de Margaret Thatcher en Reino Unido (1979) y de Ronald Reagan en Estados Unidos (1980) suponen la “inauguración formal del predominio de la política económica neoliberal” (Palley, 2005, p. 144). En estos años, se termina de instaurar el ya mencionado capitalismo de consumo, ya que los estados de bienestar

surgidos a partir de las socialdemocracias generalizan un mayor poder adquisitivo de la clase obrera y de la clase media, lo cual les permite acceder al consumo de bienes y servicios.

A partir de este momento, como apunta también Vera (2021), dado el profundo cambio que está experimentando el sistema, tiene lugar un proceso de transformación de la ideología hegemónica hacia la propia del nuevo sistema, con la intención de generar adhesión a él en la población y, por ende, mantenerlo. Esta promoción ideológica cobra especial relevancia en el capitalismo de consumo, ya que, a diferencia del capitalismo industrial, que sólo necesitaba la conformidad ideológica con los valores liberales por parte de las clases dominante, el capitalismo de consumo requiere del papel activo de todos los potenciales consumidores, por lo que se necesita una afinidad ideológica generalizada a la cosmovisión neoliberal. Esto es, se precisa del asentimiento interno de los ciudadanos, de los obreros reconvertidos en consumidores, puesto que el sistema no se mantiene a través de métodos coercitivos, sino mediante una adhesión natural al mismo que, por una parte, reduzca a mínimos la probabilidad de una revolución obrera, y, por otra, generalice el estilo de vida consumista.

Entendido como ideología dominante, el neoliberalismo supone “una invasión violenta, a la par que discreta, del economicismo liberal en la estructura social”: es la aplicación de la lógica de mercado “a la política y a los espacios de lo público y de lo íntimo” y tiene consecuencias en cómo sentimos y cómo nos relacionamos, es decir, altera la lógica afectiva (Vera, 2021, p. 21). No podemos dejar de tener presente que la ideología hegemónica lo impregna todo y a todos:

La ideología no concierne sólo a las opiniones sobre las cuestiones del mundo, sobre las distintas posiciones que se pueden ocupar respecto a un tema concreto de la realidad, sino que afecta también al modo en que nos relacionamos entre individuos. Genera un marco de pensamiento, una referencia de afectos para con los otros, con uno o una misma y el mundo. La ideología dominante inculca patrones afectivos y relacionales y lo hace con una sublime discreción. (Vera, 2021, p.26)

En la vertiente política, el neoliberalismo se ve reflejado, por ejemplo, en la reforma constitucional de 2011, que implicó, de facto, la supeditación de la riqueza colectiva al pago del déficit público. En el terreno afectivo, surge el denominado *neoliberalismo emocional*, esto es, la aplicación de la lógica y los valores neoliberales a las relaciones, marcadas, de esta forma, por el individualismo —o búsqueda de beneficio propio—, el consumismo y el hedonismo. Así, en una sociedad que parece estar muy interconectada —a través, por una parte, de la ilusión de proximidad que genera la hiperconectividad de las TIC y, por otra, de la ilusión de unión de individuos que, “siendo culturalmente diversos, se uniformizan a través del sueño de alcanzar

la realización personal mediante prácticas de compra y consumo” (Pla, 2012, p. 112)—, las personas están más lejos que nunca, solas pero rodeadas, presencial y virtualmente, de mucha gente. Es, por tanto, una sociedad hiperconectada, pero atomizada.

### **Sociedad de consumo y homo consumens**

Para adentrarnos en el tipo de relaciones líquidas que dominan nuestro tiempo y que son el eje central de estas páginas, caracterizadas por la fragilidad de los vínculos, la falta de responsabilidad hacia el otro y el predominio del individualismo, es conveniente esbozar antes el contexto en el que surgen estas relaciones y el sujeto propio de dicho contexto.

El psicólogo social y filósofo Erich Fromm (1978) diferencia entre lo que considera que son dos orientaciones básicas del ser humano: tener y ser. Así, postula que tener conlleva obtener y poseer tanto cosas como personas, mientras que ser implica compartir, dar y comprometerse con otras personas. En el neoliberalismo, se resignifica el ser en pos del tener, es decir, se es más cuanto más se tiene: el valor de cada uno como persona se calcula en función de lo que tiene —ya sean posesiones materiales o inmateriales—.

En este contexto donde prima el tener, podemos hablar de la existencia de una *sociedad de consumo*, que podría definirse como una sociedad en la que, a través de la mercadotecnia y de otros agentes ideologizantes y socializadores, se orienta la voluntad de las personas hacia el consumo frenético. Según Zygmunt Bauman (2005a, p. 192), la sociedad de consumo “es la sociedad de mercado”, en la que “todos nosotros estamos *en* y somos *del* mercado, a la vez clientes y mercancías”. En esta línea, el sociólogo y filósofo polaco apunta que el modelo de consumo de lo material, ejemplificado con un coche, se extiende a las relaciones humanas, “imitando el ciclo que comienza con la venta y termina con la eliminación de residuos” (Bauman, 2005a, p. 192). Así, las personas se convierten en parte del engranaje con un doble rol: por un lado, el de consumidores, y por otro, el de productos, dándose una cosificación de los individuos. Por tanto, en esta sociedad no sólo se consume compulsivamente lo material, sino también lo inmaterial: los seres humanos y otros bienes inmateriales, como las experiencias y las emociones, pasan a ser productos susceptibles de ser consumidos. El consumo frenético es el medio para alcanzar un fin hedonista: la extracción de placer inmediato.

A este respecto, conviene distinguir entre dos conceptos: el *consumo* y el *consumismo*, propio de la mencionada sociedad de consumo: el *consumo* forma parte de la existencia humana y de las necesidades básicas asociadas a ella, mientras que el *consumismo* es el consumo en exceso de bienes y servicios, no enfocado a satisfacer necesidades reales, sino a satisfacer de forma inmediata y superficial necesidades prefabricadas -o preconicionadas, en términos de Marcuse- por el sistema, hasta que surjan otras nuevas. En este contexto, se desdibuja la frontera



entre *necesitar* y *querer* algo, lo cual constituye uno de los tipos de ideas irracionales planteadas por Albert Ellis. En el consumismo, el consumo se convierte en el eje central de la vida.

No obstante, el consumismo, de acuerdo con Bauman (2017), no se sustenta en la satisfacción de los deseos, sino en la generación de un estado constante de insatisfacción, pese a haberlos consumado, que garantice el surgimiento continuo de nuevos deseos: no se busca que se adquieran bienes con una vida útil larga, sino que se renueven cada poco y que, en consecuencia, la rueda siga girando. Todo queda comprendido bajo la lógica del usar y tirar.

La sociedad de consumo justifica su existencia con la promesa de satisfacer los deseos humanos como ninguna otra sociedad pasada logró hacerlo [...]. Sin embargo, esa promesa de satisfacción sólo puede resultar seductora en la medida en que el deseo permanece insatisfecho o, lo que aún es más importante, en la medida en que se sospecha que ese deseo no ha quedado plena y verdaderamente satisfecho.” (Bauman, 2017, p. 109).

En relación con esta cuestión, el psicólogo y catedrático de Teoría y Acción Social Barry Schwartz, en su obra *Por qué más es menos. La tiranía de la abundancia*, plantea que la cultura de la abundancia nos priva de satisfacción: el hecho de disponer de demasiadas opciones tiende a disminuir la satisfacción derivada de nuestras elecciones y a interferir con nuestro bienestar psicológico. Lo primero encuentra su explicación en que, al pretender escoger siempre la mejor opción posible entre todas las existentes, lo cual es imposible, acabamos insatisfechos, arrepentidos y decepcionados con la decisión tomada. Lo segundo, se comprende atendiendo a que, incluso las decisiones rutinarias, como escoger un paquete de galletas en el supermercado, ocupan mucho tiempo y atención. Así, cuantas más opciones hay, la libertad de elección cada vez es menos libertad y más tiranía. Schwartz distingue entre dos grupos de personas: por un lado, los *maximizadores*, que tienden a explorar exhaustivamente todas las opciones, recabando toda la información existente con el objetivo de tomar la mejor decisión posible, lo cual consume tiempo y genera en la persona la duda de si, efectivamente, habrá escogido la mejor opción, puesto que es difícil estar seguro de ello; y, por otro lado, los *satisfechos*, que se conforman con una opción que sea lo suficientemente buena y, en general, se sienten más felices respecto a sus elecciones (Schwartz, 2005).

En esta cultura de la abundancia, desprendernos de bienes materiales e inmateriales también puede ser apetecible, en el sentido de que permite reemplazarlos inmediatamente por algo que, creemos, es nuevo y mejor. Como explica Guillermo Vera (2021, p. 28), “el acto de deshacerse de algo genera placer porque invita a su sustitución inmediata a través de los infinitos productos ofertados en el mercado”, satisfaciéndose de manera efímera esa necesidad

de reemplazo. Vera (2021) propone una analogía entre desechar algo material y deshacerse de una persona con la que existía un vínculo, ya que, por una parte, no hay riesgo, puesto que esa persona es fácilmente sustituible dentro del mercado social; y, por otra, produce el placer de lo nuevo por conocer, al tiempo que palia las emociones negativas asociadas a la ruptura del vínculo anterior.

El consumismo promete un paradigma de felicidad instantánea, en el aquí y el ahora, sin tiempos de espera de por medio. El hecho de que las personas busquen la felicidad en la consecución inmediata de sus deseos puede relacionarse con la distribución del tiempo que marca el sistema capitalista. En este sistema, el trabajo es el eje axial de la vida, demandando y ocupando la mayor parte del tiempo disponible y desplazando los cuidados, lo afectivo y el ocio no inmediato a los márgenes: hay un espacio muy reducido para ellos. Además, los ritmos frenéticos presentes en el terreno laboral se trasladan a sendos ámbitos —afectivo, de cuidados y de ocio—, que quedan comprendidos dentro de la lógica consumista y de la tiranía de la abundancia, con constantes estímulos u opciones entre las que elegir. En consecuencia, como casi no hay tiempo para ellos y se plantean de forma frenética, en el poco tiempo del que se dispone, se busca la mayor tasa de felicidad posible en el menor tiempo posible, lo cual se lleva a cabo a través de la satisfacción de deseos de forma inmediata. Dentro de toda esta vorágine de inmediatez y frenesí, no hay apenas lugar dentro de los afectos, los cuidados y el ocio para la calma, la paciencia, el esfuerzo, la pausa y, en definitiva, la calidad.

En esta sociedad, emerge un sujeto acorde al signo de los tiempos: el *homo consumens*. Es Fromm quien acuña este término:

El *homo consumens* es el hombre cuyo objetivo fundamental no es principalmente poseer cosas, sino consumir cada vez más, compensando así su vacuidad, pasividad, soledad y ansiedad interiores. [...] un hombre voraz, un lactante a perpetuidad que desea consumir más y más, y para el que todo se convierte en artículos de consumo: los cigarrillos, las bebidas, el sexo, el cine, la televisión, los viajes, e incluso la educación, los libros y las conferencias. (Fromm, 2011, p. 33)

En esta línea, el psicólogo y filósofo alemán señala que, si no hay contenciones que limiten la codicia de consumo, nunca se alcanzará la percepción psicológica de auténtica abundancia ni de tener lo suficiente, ya que, “para el codicioso, la situación es siempre de escasez” (2011, p. 147). Además, en palabras de Fromm, el *homo consumens* “adopta una actitud ávida y competitiva con respecto a todos los demás” (2011, p. 147), lo cual le lleva a ser un sujeto atomizado, esto es, aislado emocionalmente de los otros, e individualista, es decir, en constante búsqueda del beneficio propio. Para este sujeto, que busca desesperadamente ser

—o, más bien, sentirse— libre, “la libertad para consumir se transforma en la esencia de la libertad humana” (2011, p. 34). Por otra parte, Carlos Ballesteros (2018, p. 98), doctor en Ciencias Económicas y Empresariales, apunta que el individuo propio de las sociedades desarrolladas no puede concebir su identidad sin la idea de ser un ser que consume: “como consumidores, nos reconocemos a nosotros mismos como tales, y no podemos entender nuestra sociedad (relaciones, instituciones, símbolos y mitos) sin esta esencia”.

De esta forma, este nuevo sujeto, producto de la sociedad de consumo, presenta, a grandes rasgos y según Bauman y Lipovetsky (como se citó en Corral y Petersen, 2016), ciertos valores: *individualismo* —la preeminencia del yo a la hora de pensar, decidir o actuar—; *materialismo* —otorgar excesivo valor a lo material, reclamándolo también en el ámbito relacional—; *inconstancia e infidelidad* —vivir instalados en la renovación y reemplazo de personas y cosas, sin ataduras de lealtad hacia nada—; *insatisfacción* —la idea de que nunca nada es suficiente—; *inmediatismo* —la necesidad de consumir en el aquí y el ahora porque todo es efímero y cambiante—; *deseo de libertad* —entendida como la capacidad de poder elegir todo el rato entre todas las opciones existentes—; *hedonismo* —la búsqueda de placer y bienestar constantes—; y *exhibicionismo* —la venta de uno mismo como un producto más del mercado, sujeto a sus lógicas—.

## **Modernidad líquida, vida líquida y Narciso**

### ***Modernidad y vida líquida***

El término *posmodernidad* se ha utilizado especialmente en los campos de la sociología y la antropología para explicar los procesos de transformación cultural que tienen lugar en diversos países a partir de 1970 que suponen la superación de la modernidad. Pese a ser un término ambiguo que ha generado y sigue generando debates dentro de la filosofía, la sociología y la antropología, podría decirse que algunas de las características de la posmodernidad, a grandes rasgos, son la priorización del presente frente a un futuro desalentador; el abandono de lo utópico y del ideal de progreso social, en favor del progreso individual; el culto al cuerpo; el auge del individualismo; el rechazo a lo social; la búsqueda de lo inmediato y de la libertad individual; y el relativismo o subjetivismo —en oposición al ideal de Verdad—. Una definición sintética de posmodernidad podría ser la propuesta por Lipovetsky (2001, como se citó en Pla, 2012, p. 151) que, centrándose en el presentismo que la caracteriza, la describe como “la promoción del presente social e individual”. En esta línea, Pla (2012, p. 151-152) apunta que la posmodernidad “ha reducido el horizonte temporal a un presente infinito y, siendo incapaz de trascenderlo, se limita a exaltarlo por todos los medios posibles”.

Zygmunt Bauman hace una lectura líquida de esta posmodernidad, a la que denomina, precisamente, *modernidad líquida*, concepto con el que pretende definir el actual momento de la historia. Bauman define la modernidad líquida como “aquella en que las condiciones de actuación de sus miembros cambian antes de que las formas de actuar se consoliden en unos hábitos y en unas rutinas determinadas” (2017, p.9). Tras la Segunda Guerra Mundial, el ser humano conoce un período de prosperidad y desarrollo en el que se fortalecen los estados del bienestar como garantes de la seguridad ciudadana, pero, apenas tres décadas después, con fenómenos como el vertiginoso desarrollo tecnológico, la apertura de los mercados, la globalización o el triunfo de las tesis neoliberales, ese suelo firme se desvanece y se pasa de una modernidad sólida a una líquida, cambiante e inestable. El sociólogo polaco se sirve de la metáfora de la liquidez en oposición a un tiempo sólido caracterizado por la seguridad y la certidumbre (Bauman, 2004). La transición de un estado a otro está marcada por una desregulación absoluta en todas las esferas vitales: la política, la economía, el trabajo, el amor, las relaciones personales, la familia, etc.

En esta modernidad líquida, según Bauman (2004), todo es temporal, con fecha de caducidad y cambiante; es decir, todo se encuentra sujeto a un inminente cambio o a un más que probable reemplazo por algo más nuevo y —bajo esta lógica— mejor, en oposición con las estructuras fijas del pasado. Si bien las personas buscan y esperan que esta desregulación de la vida traiga consigo cotas más elevadas de libertad, también viene acompañada de la intranquilidad y la desazón que provoca la pérdida de seguridad y estabilidad. La emancipación de los individuos sigue siendo el horizonte de la modernidad, pero, ahora, la responsabilidad de alcanzarla no recae sobre la colectividad, sino sobre el sujeto, y ello comporta un precio: la soledad. El ser humano de la modernidad líquida es el responsable de su destino; está solo, desprovisto de un tejido social fuerte y sólido en el que apoyarse; se ha librado de cadenas como las de Dios, del Estado, de los preceptos morales rígidos o del compromiso con un continuo histórico ahora roto, pero, a cambio, no tiene certezas a las que aferrarse ni a quién (o a qué) recurrir en busca de ayuda (Arenas, 2011).

Así, la primacía de la individualidad y de la mentalidad neoliberal —concretamente de su concepto de libertad— ensalzan la meritocracia y establecen el mantra de que el ser humano depende (y ha de depender) solamente de sí mismo y de sus propios méritos, más allá de factores sociales. En este *zeitgeist*, la sombra de la sospecha se cierne siempre sobre la pobreza, que ya no es un síntoma de una mala respuesta por parte del Estado, sino consecuencia y responsabilidad directa del individuo, que no se ha esforzado lo suficiente o no tiene el talento necesario (Bauman, 2000). Consecuentemente, el fracaso no se traduce en acción colectiva

contra un problema estructural como es la pobreza, sino en culpa y vergüenza individuales y alienantes (Bauman, 2011).

Esta liquidez de la que habla el sociólogo impera en todos los ámbitos, entre ellos, el ámbito laboral, el de consumo, el afectivo o el identitario. En lo que respecta al ámbito laboral, los empleos son cambiantes e inestables y, por ende, se buscan personas con aptitudes para el desempeño de diferentes labores y con capacidad para adaptarse y enfrentarse cada poco tiempo a los nuevos 'retos' demandados por las variaciones del mercado. Asimismo, las dinámicas propias de la sociedad que habitaron nuestros abuelos, consistentes en empezar a trabajar en una empresa con 25 años y jubilarse en ella habiendo desempeñado una misma labor, son cosa del pasado: hoy, se persigue tanto la experimentación de distintas tareas dentro de una misma entidad, como la experiencia en múltiples entidades, y el mercado necesita renovaciones —de ideas y de personal— dentro de las empresas cada poco tiempo. Por ello, las empresas exigen trabajadores volubles, que se entreguen al máximo, pese a saber que pueden ser reemplazados en cualquier momento si su rendimiento no es el esperado, dispuestos a reinventarse constantemente en función de las nuevas demandas e incluso a mudarse de ciudad o país si fuera necesario. (Bauman, 2004)

En lo relativo al consumismo, esta liquidez cristaliza en fenómenos como la obsolescencia programada: no sólo compramos objetos nuevos en lugar de arreglar los que tenemos para intentar alargar su vida útil, sino que los bienes materiales, especialmente los de índole tecnológica, se fabrican con una vida útil predeterminada para que, cuando llegue ese momento, el objeto deje de ser funcional, quede obsoleto y tenga que ser reemplazado por uno nuevo (Bauman, 2007). Como ya se ha desarrollado con anterioridad, lo importante ya no es que un producto sea duradero ni conservarlo a través del tiempo, sino renovarlo lo antes posible para estar en un estado de sorpresa por lo nuevo constante.

En esta sociedad líquida que describe Bauman, nada se encuentra exento de ser desechado y reemplazado, tampoco las personas (2004). Por tanto, en lo referido al terreno emocional, y como veremos más adelante con más detalle, se da una huída de las ataduras y un establecimiento de relaciones de carácter breve y frágil, carentes de un compromiso profundo y real y, por tanto, de responsabilidad para con el otro. Así, como ya se ha mencionado, las relaciones dentro del que bautiza Bauman (2005b) como *amor líquido* se rigen por las lógicas del mercado y, en cuanto dejan de ser rentables —esto es, de aportar un beneficio propio considerablemente superior a los costos—, se abandonan y se sustituyen por una nueva relación. Este abandono y posterior sustitución permite vivir las relaciones románticas y su acabamiento definitivo como una liberación, porque nos relacionamos desde la conciencia de que una

equivocación en nuestras relaciones románticas puede subsanarse reemplazando a la persona por otra encontrada entre toda la oferta social. Esta actitud, no obstante, conlleva la fragilización del compromiso y de la lealtad para con los otros, con la consiguiente desazón que genera el saberse prescindible y sustituible y el no poder esperar responsabilidad para con uno por parte de nadie.

La realidad líquida de Bauman (2004) describe un escenario volátil, cambiante, que propicia el movimiento y la búsqueda de nuevas experiencias, creando un contexto idóneo para el surgimiento de una identidad líquida materializada en la figura del *ciudadano del mundo*: las personas son de todas partes y de ningún lugar, lo cual dificulta el arraigo.

La manera habitual de vivir en estas sociedades modernas contemporáneas, esto es, en la modernidad líquida, es la *vida líquida*, concepto también acuñado por Bauman (2017). Esta vida, explica el sociólogo, está marcada por la incertidumbre y por la falta de rumbo fijo, ya que se inscribe en la sociedad previamente descrita que, en cuanto líquida, cambia de forma cada poco tiempo. Así, los elementos presentes en la vida líquida carecen de cualquier tipo de estabilidad y seguridad; uno no se puede aferrar a nada porque todo es efímero y se va a desvanecer más pronto que tarde, lo cual, dice Bauman, favorece la aparición en el individuo de incertidumbre, ansiedad y desazón. La vida líquida no se detiene, no puede ralentizarse ni hay tiempo para el reposo. Asimismo, hace imposible la habituación o la rutinización, porque, tan pronto como uno empieza a acostumbrarse a su contexto, éste vuelve a cambiar. De ahí los temores que, explica el sociólogo, persiguen a quienes habitan la vida líquida:

En resumidas cuentas, la vida líquida es una vida precaria y vivida en condiciones de incertidumbre constante. Las más acuciantes y persistentes preocupaciones que perturban esa vida son las que resultan del temor a que nos tomen desprevenidos, a que no podamos seguir el ritmo de unos acontecimientos que se mueven con gran rapidez, a que nos quedemos rezagados [...]. (Bauman, 2017, p. 10)

Pese a que este ambiente que dibuja la modernidad líquida pueda parecer negativo, y a pesar de las ansiedades que implica, también es un escenario en el que, inevitablemente, muchos se han acomodado y asentado y cuyos síntomas y características —como el miedo al compromiso, a lo estable, a lo rutinario y a lo definitivo o el consumo de personas y experiencias— se han tornado en deseables:

Hoy la mayor preocupación de nuestra vida social e individual es cómo prevenir que las cosas se queden fijas, que sean tan sólidas que no puedan cambiar en el futuro. No creemos que haya soluciones definitivas y no sólo eso: no nos gustan. [...] Estamos acostumbrados a un tiempo veloz, seguros de que las cosas no van a durar mucho, de

que van a aparecer nuevas oportunidades que van a devaluar las existentes. Y sucede en todos los aspectos de la vida. Con los objetos materiales y con las relaciones con la gente. Y con la propia relación que tenemos con nosotros mismos, cómo nos evaluamos, qué imagen tenemos de nuestra persona, qué ambición permitimos que nos guíe. Todo cambia de un momento a otro, somos conscientes de que somos cambiables y por lo tanto tenemos miedo de fijar nada para siempre. (Bauman, en Barranco, 2017, párr. 5)

Estas cuestiones nos afectan también a nivel cognitivo, como apunta el filósofo coreano Byung-Chul Han (en Martínez, 2019, párr. 11) cuando habla de cómo nuestra capacidad perceptiva ha perdido la capacidad de demorarse en algo: de nuevo, la vida no puede detenerse, no hay lugar para el sosiego ni la calma. Rodeada de una cantidad ingente de estímulos, “nuestra percepción asume una forma serial. Se apresura de una información a la siguiente, de una sensación a la siguiente, sin llegar nunca a un final. Se produce un consumo sin fin.”

### ***Narciso***

En esta coyuntura, el individuo narcisista que comienza a dibujar el capitalismo de consumo en sus comienzos, a finales del siglo XIX, se consolida con el advenimiento de la modernidad líquida como el sujeto emocional propio de la sociedad neoliberal.

Este individuo es al que Lipovetsky, en su obra *La era del vacío* (2000), bautiza como *Narciso*, en referencia a la figura de la mitología griega. El Narciso se caracteriza, entre otras cuestiones, por la evitación de un compromiso profundo; la búsqueda de una independencia afectiva total —cree que se resulta suficiente a nivel afectivo—; el hedonismo; el psicologismo; la exaltación del yo; un individualismo traducido en una búsqueda perpetua del máximo beneficio propio mediante la explotación del yo y del otro, interaccionando con los demás —percibidos como competidores o como productos— en términos de mercado; la apreciación de la libertad; y la indiferencia por lo colectivo. En relación con este sujeto, el historiador Christopher Lasch plantea lo siguiente:

Los individuos aspiran cada vez más a un desapego emocional, en razón de los riesgos de inestabilidad que sufren en la actualidad las relaciones personales. Tener relaciones interindividuales sin un compromiso profundo, no sentirse vulnerable, desarrollar la propia independencia afectiva, vivir solo, ese sería el perfil de Narciso. (Como se citó en Lipovetsky, 2000, p. 76)

El Narciso representa una nueva fase del individualismo —en la que este último se encuentra hipertrofiado—, resultante “del cruce de una lógica social individualista hedonista” y de “una lógica terapéutica y psicológica elaborada desde el siglo XIX a partir del enfoque psicopatológico” (Lipovetsky, 2000, p. 53). Dicho proceso de *psicologización* — o *discurso*

*psi* en términos de Lipovetsky— de la sociedad se da desde un enfoque con influencias del psicoanálisis (Pedraza, 2000, como se citó en Palomino 2020) y de la autoayuda, instando a las personas a la introspección compulsiva y las ansias de autoconocimiento, que acaban exacerbando y sobredimensionando la relevancia del yo y de los pensamientos, emociones y acciones propias. Este constante y obsesivo análisis de uno mismo —en todas sus dimensiones— nos desconecta de los otros, de las realidades, necesidades y problemáticas ajenas al yo, sumiendo al individuo en un egocentrismo, individualismo y atomización respecto a la otredad definitorios del Narciso neoliberal.

A este respecto, Eva Illouz (2007), socióloga franco-israelí, señala que la difusión de las ideas psicoanalíticas, por medio de la que denomina *literatura de los consejos* (o autoayuda), da paso a la configuración de un nuevo estilo emocional y de un marco mental de análisis, unas prácticas y un lenguaje —al que llama *lenguaje terapéutico*— asociados a él. A través de este nuevo vocabulario, las personas se analizan, se comprenden y hablan sobre sí mismas, reflexionando sobre sus deseos, sus necesidades o lo que les hace felices en ámbitos que abarcan desde la vida cotidiana hasta las relaciones interpersonales. En este contexto, se asocia esta pulsión de autoanálisis y autoconocimiento constantes al mantenimiento de una correcta salud mental en un individuo. Asimismo, apunta Illouz, dicha *psicologización*, en términos psicoanalíticos, genera todo un ideario colectivo acerca del yo, de la familia, del trabajo o de las relaciones con los otros. El impacto del psicoanálisis se aprecia también —como reflejo y a la vez como transmisor— en manifestaciones y productos culturales como el cine. El ejemplo más paradigmático serían las películas de Woody Allen a partir de la década de los 70, tales como *Annie Hall* (1977) o *Manhattan* (1979), protagonizadas por un sujeto en un acto incesante e insistente de introspección.

Por otra parte, dentro de este paradigma, al que Illouz (2007) denomina *capitalismo emocional* —cuyo punto de partida sitúa en las conferencias de Sigmund Freud de la primera década del siglo XX—, se da una interrelación entre el sobreenálisis emocional propio de la *psicologización* y la lógica de mercado. Esto es, las emociones y las relaciones que establecemos con los demás se analizan concienzudamente y desde una perspectiva de cálculo hedónico o costo-beneficio: se entienden y examinan en términos de eficacia y de maximización de beneficios, tratándolas como una inversión, y, en último término, sopesando si nos conviene o no. Las emociones, por tanto, quedan sometidas a la lógica del mercado de dos formas: por una parte, se entienden y se piensan desde un prisma de pérdida-ganancia, y, por otra, se mercantilizan a través del marketing en forma de falsas necesidades para aumentar el consumo. Además, se huye tanto de las emociones negativas como, en especial, de todo sufrimiento



relacionado con los vínculos interpersonales, por lo que estos últimos se basan en un trato o contrato racional con el otro fundamentado en la búsqueda de la felicidad y el beneficio personal. Así, se da una racionalización de las emociones —o dictadura de la felicidad— y de las relaciones interpersonales.

En los últimos tiempos, la forma de ser en sociedad propia del Narciso se ha legitimado e institucionalizado a través del *coaching* (Vera, 2020), bombardeando el ideario colectivo con mensajes sobre la importancia de superarse cada día para alcanzar la mejor versión de uno mismo, de ser una marca —marca personal—, de aprender a sacar el máximo beneficio de todo —y de todos—, de abandonar las relaciones interpersonales cuando aparecen dificultades y los costos superan a los beneficios, o de priorizarse frente a los demás. Así, el *coaching* ha conferido al Narciso un cariz racional, analítico, sofisticado y productivo respecto a la sociedad, al considerarlo un sujeto sin ataduras, capaz de reinventarse en función del mercado y de sacar el máximo provecho de sí mismo, de los demás y de las situaciones. Es un Narciso empresario de sí mismo, en palabras del filósofo coreano Byung-Chul Han (2014).

### **Amor líquido: el modelo relacional de nuestro tiempo**

#### ***Concepto de amor líquido***

Como individuo centrado en el autoanálisis constante y en la búsqueda del beneficio propio y poco dado a pensar y a tomar en consideración las necesidades del otro, Narciso no es capaz de establecer vínculos caracterizados por una implicación, un compromiso ético y una responsabilidad hacia el otro. Huye de las ataduras que restringen su preciada libertad individual y se relaciona a través de cálculos de mercado que estudian la relación coste-beneficio —en términos hedónicos y utilitarios— de cada vinculación afectiva, estando ésta sujeta a ser destruida en cualquier momento en nombre de la felicidad propia. Es un sujeto que busca el control sobre sus emociones, persiguiendo las positivas y rechazando las negativas, en pos de vivir en un estado constante de felicidad, de placer y de disfrute. Esta huida hacia adelante escapando de toda negatividad imposibilita el establecimiento de una relación real y sólida, ya que una relación interpersonal, como cualquier otro aspecto de la vida, implica momentos buenos y no tan buenos, conquistas y renunciaciones, victorias y derrotas. A estos rasgos del Narciso, se les une el hecho de que habita una época de modernidad líquida caracterizada, como ya se ha explicado previamente, por el frenetismo y la búsqueda consumista de reemplazo y renovación de todo. Así, la sociedad neoliberal de consumo, la vida líquida propia de ella y su sujeto emocional asociado popularizan y hegemonizan un tipo concreto de amor —si es que se le puede calificar como tal—: el *amor líquido*.

El amor líquido, tal y como lo concibe Bauman, es un modelo de relaciones interpersonales, enmarcado en el neoliberalismo emocional, en el que prima la fragilidad y la superficialidad de los vínculos afectivos. Se persigue no establecer lazos afectivos profundos, con el objetivo de poder desestricharlos en cualquier momento y, así, encajar en un contexto líquido en permanente cambio. La falta de vinculación permite no tener que hacerse responsable del otro —y viceversa—, lo cual deja lugar para, por un lado, preocuparse únicamente por el sentir, las necesidades y los deseos propios y, por otro, relacionarse a través de la lógica del coste-beneficio, según la cual se abandona la relación tan pronto como supone perjuicios en términos hedonistas y utilitaristas.

Este contexto facilita el establecimiento de formas relacionales que rompen con la monogamia tradicional, como el poliamor o la anarquía relacional, así como el mantenimiento de relaciones sexuales esporádicas. Pese a que formalmente puedan parecer transgresoras, como sucede muchas veces con lo pretendidamente contrahegemónico, perpetúan el modelo hegemónico del neoliberalismo emocional. Por ejemplo, en el caso del poliamor y de la anarquía relacional, no hay responsabilidad para con los otros, ya que el tiempo vital impide poder dar respuesta a las necesidades y demandas de cuidados de tantas personas a la vez, porque éstas surgen muchas veces de forma inesperada y requieren disponibilidad y dedicación. Sin embargo, esto no significa que una monogamia inserta dentro del modelo del amor líquido sea mejor que dichas formas relacionales: “da igual si es una relación monógama, polígama o una relación sexual esporádica (que también requiere unos cuidados dignos como toda relación humana): el neoliberalismo emocional te dice que huyas sin mirar atrás en cuanto hayas conseguido lo que buscabas” (Vera, 2021, p. 121).

Cabe aclarar que el amor líquido no alude únicamente a los vínculos sexo-afectivos, sino a un modelo relacional general que se extiende a la pareja, los familiares, las amistades, los compañeros de trabajo o de estudios, etc.

### ***Sobre la relación pura y el amor confluyente de Giddens***

Cuando Bauman publica *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos* por primera vez, en 2003, arguye que el modelo relacional predominante entre la gente “que nació, creció o llegó a la adultez con el cambio de siglo” (Bauman, 2005b, p. 119) se corresponde con lo que Anthony Giddens denomina *relación pura*, una propuesta que el sociólogo inglés plantea como ruptura *con* y alternativa *al* amor romántico —entendido como el amor tradicional, obligatoriamente para siempre y que lo puede todo (Herrera, en Asuar, 2018)—. Las relaciones puras, surgidas a partir de una visión del amor propia del *amor confluyente* —en términos, de nuevo, de Giddens—, no parten desde la idea de que la relación

durará para siempre, sino desde la concepción de que lo hará hasta que quienes la integran lo deseen. Además, la exclusividad sexual deja de ser un imperativo dentro de la pareja y queda sujeta al acuerdo interno de ésta.

Las denominadas relaciones puras “existen por sí mismas; cualquier cosa que falle entre quienes las mantienen amenaza intrínsecamente la relación misma” (Giddens, 1997, p. 117); esto es, se establecen con el propósito de satisfacer una serie de necesidades físicas y emocionales y duran hasta que cualquiera de los integrantes percibe que éstas no están siendo cubiertas. Así, la relación se entiende como un medio para alcanzar un fin último: la felicidad y el bienestar propios. Este estilo relacional parte del *psicologismo* previamente mentado y, por tanto, se caracteriza por el autoanálisis, la reflexividad y una evaluación periódica del yo dentro de la relación. No se concibe el vínculo ni se decide acerca de él a partir de un *nosotros*, sino a partir del *yo* (qué me aporta a mí, qué relación coste-beneficio me supone); es decir, se instrumentaliza el vínculo y al otro. Se entiende que “las ataduras y los lazos vuelven «impuras» las relaciones humanas, tal y como sucedería con cualquier acto de consumo que proporcione satisfacción instantánea, así como el vencimiento instantáneo del objeto consumido” (Bauman, 2005b, p.70). En este sentido, los conceptos de *amor confluyente* y de *relación pura* coinciden con los conceptos de *amor líquido* y de *relaciones líquidas* de Bauman, respectivamente.

A este respecto, Bauman (2005b, p. 120) asevera que la relación pura se establece “por lo que cada persona puede obtener y es continuada sólo mientras ambas partes piensen que produce satisfacción suficiente para que cada individuo permanezca en ella” y “puede ser concluida, más o menos a voluntad, por cualquiera de las dos partes en cualquier momento”. El sociólogo polaco sostiene que, en tanto que funcionan como un medio para alcanzar un fin hedónico, estableciéndose y cortándose en base a la felicidad propia y, por ende, centrándose en el beneficio personal, carecen de todo compromiso ético para con el otro. Es decir, desde el nacimiento de la relación, se parte de una falta de responsabilidad ético-afectiva hacia la otra persona: los implicados son conocedores de que la relación está sujeta a un cálculo hedónico constante por parte del otro y que puede ser disuelta, casi sin explicaciones ni consideraciones sobre la otra parte, cuando ese cálculo tenga un balance negativo (Bauman, 2007). El amor confluyente y la relación pura significan, por explicarlo de forma coloquial, estar sólo en las buenas, cuando todo va bien; en las malas, cuando aparecen los problemas, el individualismo neoliberal legitima la huida y nos insta a romper un lazo que ya no nos compensa.

Por otra parte, Bauman sostiene que, aunque el compromiso sea *conditio sine qua non* para posibilitar la continuidad de una relación, en este contexto relacional, la persona que se compromete de forma plena y sincera se expone al riesgo de sufrir. De esta forma, se entra en

un círculo vicioso en el que las personas no se atreven a comprometerse ni, consecuentemente, esperan compromiso por parte del otro. De la relevancia del compromiso dentro de una relación habla también el psicólogo y profesor universitario Robert J. Sternberg, situándolo en su famosa teoría triangular del amor como uno de los 3 pilares fundamentales —junto a la intimidad y la pasión— para alcanzar el *amor consumado* o pleno.

El compromiso con otra persona u otras personas, particularmente un compromiso incondicional, y más aún un compromiso del tipo «hasta que la muerte nos separe», en las buenas y en las malas, en la riqueza y en la pobreza, se parece cada vez más a una trampa que debe evitarse a cualquier precio. Si uno sabe que su pareja puede decidir acabar con la relación en cualquier momento, con o sin su propio acuerdo (tan pronto como descubre que usted, como origen de potencial gozo, ha perdido todo potencial y ya no ofrece la promesa de nuevos placeres, o sólo porque el pasto parece más verde del otro lado de la cerca), invertir todos sus sentimientos en la relación siempre es una alternativa riesgosa. (Bauman, 2005b, p. 120)

Este modelo relacional ha sido idealizado, en nombre de la libertad y la independencia emocional. Dicha forma de relacionarse sí encaja con el concepto neoliberal de *libertad* en el que todo vale, en el que no hay que tener ningún anclaje o atadura y en el que hay que estar en un constante estado de elección entre todas las opciones posibles, desechando lo que tenemos cuando encontramos algo mejor. Sin embargo, es conveniente reparar en si esa es la verdadera libertad, una libertad en la que no puedes sostenerte en nadie cuando lo necesitas, en la que no tienes una red de apoyo verdadera y estable y en la que todo el mundo, incluido tú mismo, es una opción sustituible y efímera a la espera de que otra mejor aparezca.

La concepción de *usar y tirar* implícita en el amor líquido lleva a que, cuando aparecen dificultades o trabas potencialmente solucionables dentro de la relación, se apueste por romperla y reemplazarla por una nueva (en la línea de lo que se hace con todos los demás productos de consumo), en lugar de repararla.

En las relaciones socioafectivas resulta más sencillo buscar nuevas personas que reparar y reforzar relaciones ya existentes. Es complejo, además, resistir a la seducción de lo nuevo, a la fetichización de la novedad, sean mercancías o individuos. Con este exceso de oferta pseudoafectiva, reparar, sanar y reforzar una relación parece una pérdida de tiempo. (Vera, 2021, p. 59)

Esto no significa, no obstante, que en una relación haya que aguantarlo todo o que haya que alargarla sin sentido. Todo tiene un potencial final y, a veces, un vínculo sencillamente ya no da más de sí e incluso puede resultar pernicioso. Pero la actitud o la forma de estar en una

relación no puede responder al modelo consumista en el que todo se desecha y reemplaza a la primera de cambio. El sistema empuja, —promocionando sus valores y dejando sin tiempo ni espacio mental a las personas—, hacia el *modus operandi* del abandono y la seriación —en términos de Byung-Chul Han— sistemáticas; en detrimento del acto de reparación.

Dicha dinámica de *usar y tirar*, en una huida hacia delante de la negatividad, deja fuera del juego a todas las personas con necesidades especiales o dificultades, a nivel físico o psicológico, arrebatándoles la posibilidad de recibir cuidados. Es importante señalar que, en algún momento de nuestras vidas, todos somos esas personas con dificultades o necesidades especiales: nadie puede escapar de necesitar cuidados especiales o de tener problemas alguna vez. Así, entrando en esta lógica estamos deshumanizando, por una parte, al otro, y, por otra, a nosotros mismos, porque pocas cosas hay más humanas que ser capaz de sobreponerse a la ley del más fuerte y cuidar de aquellos que se encuentran en una situación de mayor vulnerabilidad respecto a la nuestra. Además, estamos olvidando la necesidad del ser humano de apoyarse en los demás y de recibir cuidados por parte de ellos, en su condición de ser social y, como tal, dependiente de los otros.

Las relaciones interpersonales líquidas dan lugar a una sociedad atomizada de individuos en continua interacción, pero alejados entre sí y, por lo tanto, solos. De esta forma, los seres humanos viven en un estado, en palabras de Fromm (2016), de *separatidad*: altamente conscientes de su individualidad y de la distancia entre sí mismos y el mundo que les rodea, al que no sienten pertenecer. El ser humano se percibe solo consigo mismo, desvalido “frente a las fuerzas de la naturaleza y de la sociedad”, lo cual “hace de su existencia separada y desunida una insoportable prisión” (Fromm, 2016, p. 22). Según el psicólogo, esta separatidad obstaculiza el desarrollo de las personas, constriñendo su capacidad de acción y de progreso a nivel individual y colectivo, ya que, en su condición de seres sociales, necesitan del otro para alcanzar una existencia plena. Así, para Fromm (2016), el estado de separatidad se vence mediante la vinculación sustancial con el otro, o lo que es lo mismo, mediante el amor: “el amor permite expandir la experiencia fuera de los límites de la individualidad” (Vera, 2021, p. 69).

Giddens (1997), sin embargo, en su teorización de las relaciones puras y el amor confluyente, plantea que éstos permiten la democratización de la experiencia amorosa, puesto que implican que tanto hombres como mujeres tengan que trabajar en pos de la relación —ya que ésta es susceptible de ser disuelta por cualquiera de las partes si no le está reportando beneficios—. Así, ya no es sólo la mujer quien se ve obligada a soportar todo el peso de trabajar en la relación, como ocurre en el modelo del amor romántico heterosexual. Aunque este planteamiento puede parecer positivo, ya que cuenta con una perspectiva de género de la que

la teorización sobre el amor líquido ha carecido en ocasiones —no teniendo en cuenta que la carga del cuidado de la relación y del otro ha recaído tradicionalmente sobre la mujer, sin reciprocidad por parte del hombre, como señala la filósofa Ana de Miguel (2015)—, no es deseable que la razón por la que las dos personas trabajen en la relación sea el miedo a una potencial disolución del vínculo si no se aporta a la otra persona las cotas de felicidad y beneficios que espera. Por lo tanto, bajo esta perspectiva de género, se debería apostar por socializar —o resocializar— a los hombres en la importancia de ser responsables afectivamente en sus relaciones con los demás, cuidando tanto del vínculo en sí como del otro; y no extender el patrón negativo hacia quien no lo presentaba previamente —las mujeres—.

Es comprensible que, tras siglos de sometimiento patriarcal, pueda parecer que la liberación de las mujeres pasa por adoptar el rol del opresor, pero liberarse no puede significar que ambas partes abandonen los cuidados, condenándose a sí mismas a la soledad que comporta la ausencia de una red de apoyo. En este sentido, el *amor romántico* —en el sentido tradicional del concepto— y el *amor confluyente* podrían verse como dos caras de la misma moneda: falta de cuidados y de responsabilidad afectiva. En el primer caso, porque, aunque su concepción del amor genere un ‘para siempre’ obligatorio, ello no implica necesariamente la presencia (recíproca) de cuidados y de responsabilidad afectiva hacia el otro —es decir, se da por hecho que hay que permanecer juntos, sea como sea la relación—; y en el segundo caso, porque se parte de una falta de compromiso ético y de responsabilidad para con el otro, por lo que los cuidados no están garantizados, ya que se entiende que no son responsabilidad de nadie excepto de uno mismo. Así, en ambos tipos de amor se está acompañado, pero solo.

En definitiva, la alternativa deseable sería una relación donde el ‘para siempre’ no sea algo obligatorio y a cualquier precio, pero en la que sí que exista una responsabilidad, unos cuidados y un compromiso recíprocos, en la que no se deseché al otro si requiere cuidados especiales, en la que se trabaje de manera igualitaria en su mantenimiento y en la que no se use y se tire al otro tan pronto como deje de reportar beneficios utilitarios y hedónicos.

### ***Confianza y dependencia dentro del amor líquido***

Otra de las consecuencias de esta vinculación líquida es la dinamitación de la confianza interpersonal: uno no puede confiar en el otro y el otro no puede confiar en uno. A la hora de establecer una relación, se parte de una posición mutua de recelo y de reservas hacia la otra parte. Y, lo aún más preocupante: este recelo se mantiene, en mayor o menor medida, a lo largo de la relación. Esto encuentra su razón de ser en la “la conciencia compartida [...] de que todas las relaciones son «puras» (es decir frágiles, fisíparas, destinadas a durar mientras resulten convenientes, y por lo tanto con «fecha de vencimiento»)”, lo cual “no es suelo fértil para que

arraigue y florezca la confianza” (Bauman, 2005b, p. 121). Es decir, ambas personas saben que, para el otro, son potencialmente desechables, por lo que no pueden confiar ni aferrarse a él. De esta forma, nadie es confiable y, cuando esto sucede, confiar se convierte en un ‘acto suicida’, en tanto que uno se sitúa en una posición de vulnerabilidad de la que puede salir ‘herido’.

Esta falta de confiabilidad —enmarcada en una sociedad líquida de consumo— se da, en mayor o menor medida, en todas las esferas de la vida: el trabajo, las amistades, los entornos educativos formales y no formales, el ocio, etc. En palabras de Bauman (2005b, p. 122), “casi nunca hay un punto de referencia en el que concentrar la atención de manera confiable, que permita a los confundidos que buscan orientación liberarse de la agotadora tarea que implica una vigilancia constante [...]”. En definitiva, ningún ámbito de la vida ofrece un suelo firme, lo cual nos sitúa en un tránsito continuo entre arenas movedizas.

Además de la cuestión de la confianza, es pertinente hacer mención de otra de las principales consecuencias del amor líquido: la demonización de la dependencia. Como se ha mencionado con anterioridad, y en palabras de Lipovetsky (2000), el Narciso pretende desarrollar una independencia afectiva absoluta y, en consecuencia, espera lo mismo de los demás, por lo que califica al otro como *tóxico* cuando éste le demanda cuidados —ya sean físicos o afectivo-emocionales— y la responsabilidad necesaria para darlos. El Narciso, como explica Vera (2021, p. 66-67), “hace luz de gas y se apoya en el discurso emocional neoliberal para ello: libertad, disfrutar de la juventud [...], dejar de lado las responsabilidades afectivas y los cuidados, etc.”. Este discurso es promovido mediante el *coaching* o autoayuda —*literatura de los consejos* en términos de Illouz—, que insta insistentemente a las personas a bastarse afectivamente consigo mismas, promocionando y popularizando ideas tales como que uno no necesita a nadie más que a sí mismo para alcanzar la felicidad o que uno sólo se ha de responsabilizar de las necesidades físicas o afectivo-emocionales propias, colocando su bienestar por encima del de los demás y tildando de tóxico o deshaciéndose de quien le reclama cuidados y responsabilidad.

En este sentido, convendría aclarar qué son los *cuidados* y la *responsabilidad*, dos de los conceptos básicos sobre los que, para Fromm (2016), se sustenta el amor. Todos los tipos de relaciones, no sólo las románticas, requieren cuidados: preocuparse, interesarse, implicarse y acompañar a la otra persona, atendiendo sus necesidades. Vera (2021, p. 49) explica que “los cuidados llevan consigo de manera inherente una voluntad de estar disponible”, lo cual entronca con el concepto de responsabilidad. Ser responsable, en palabras de Fromm (2016, p. 45), significa “estar listo y dispuesto a responder”, esto es, encontrarse disponible y con la determinación de dar respuesta a las necesidades del otro, de cuidarle. En definitiva, para

proporcionar unos cuidados de calidad es indispensable sentir una responsabilidad hacia la persona objeto de dichos cuidados.

El hecho de que, en una relación, ambas personas tengan que aspirar a ser dos átomos independientes afectivamente entre sí, unidos por un lazo leve y susceptible de ser deshecho en cualquier momento, acaba con el espacio de seguridad que debería ofrecer un vínculo afectivo. En este contexto, surgen los denominados *cadáveres emocionales*: personas que, pese a querer adecuarse a este modelo distópico de independencia total afectiva, no lo consiguen, o que, sin querer adecuarse a él, son víctimas de quienes sí lo pretenden, por lo que se ven envueltas en una espiral de miedos, inseguridades, carencias afectivas, soledad, vulnerabilidad y, en definitiva, malestar. Asimismo, en un entorno de *dictadura del coaching*, en términos de Vanessa Pérez Gordillo (2019) y del yo responsable de todo lo que le acontece —con un locus de control radicalmente interno—, se sitúa el foco del problema en el individuo concreto que siente malestar, y no en la estructura relacional líquida que sistemáticamente propicia la aparición de cadáveres emocionales.

Dentro de este contexto relacional, el apego, la corresponsabilidad y los cuidados son concebidos como dependencia, entendida siempre en términos negativos, como una pérdida de autonomía personal al ‘entregarse’ al otro. Este planteamiento olvida que, como explica la psicóloga Júlia Araujo (2018, párr. 2), “la dependencia es una necesidad que aparece desde el momento en que nacemos”, en el que, en pos de la supervivencia humana, se da una “dependencia vertical, donde unos cuidan y los otros son cuidados” y que, a medida que entramos en la adultez, la forma de depender vira hacia “una dependencia horizontal, donde ambos cuidan y son cuidados”, esto es, una interdependencia, siendo ésta la “dependencia ideal y sana entre adultos”. Es decir, la interdependencia —dentro de los márgenes del respeto a las personas como entidades propias— es sana, necesaria y humana: todos necesitamos cuidar y ser cuidados. Este matiz de reciprocidad, bajo el que ambas personas cuidan y son cuidadas, es importante: la dependencia insana aparece cuando una persona sólo quiere ‘cuidar’ sin ser cuidada, o, lo que es lo mismo, que el otro dependa de él sin él depender del otro —y viceversa—. En ambos casos, de forma sostenida e intencional, una persona sólo ejerce el rol de cuidador y la otra sólo el de cuidado, por lo que habría una relación de poder desigual, en la que el primero estaría en una posición de dominio y, el segundo, de sumisión.

En conclusión, la dependencia, entendida como una necesidad —recíproca— de cuidados e implicación responsable por parte del otro, es sana e inherentemente humana. Los seres humanos necesitamos de una red sólida de apoyo social, en la que haya relaciones de interdependencia con los familiares, los amigos o la pareja, entre otros, y la presencia de dicha



red está muy vinculada, como se verá a continuación, con la salud física y psicológica, la felicidad y la calidad de vida.

### ***El impacto de las relaciones interpersonales en el bienestar personal***

Una red de apoyo social es “un conjunto restringido de relaciones familiares y no familiares que brindan alguna o varias formas de apoyo” (Arias, 2009, p. 149), ya sea éste de tipo emocional, instrumental, cognitivo o material (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2020). Aunque “la persona no recibe permanentemente estas ayudas, puede disponer de ellas en situaciones críticas y fundamentalmente para desarrollar soluciones [...] frente a conflictos y problemas” (Arias, 2009, p. 150). Pese a que dicha red está conformada por relaciones de distintos niveles (i.e., primarias vs. secundarias o formales vs. informales), la temática del trabajo requiere centrarse en las relaciones interpersonales cercanas.

Existe una vasta literatura científica que evidencia el impacto positivo de las relaciones interpersonales en diversos aspectos relacionados con el bienestar general de un individuo. Estos estudios indican que tener relaciones interpersonales de calidad —sólidas y de apoyo— y estar integrado dentro de una comunidad se relaciona con una mejor salud en las personas, tanto a nivel físico (Berkman, 1995) como psicológico (Batista et al., 2016).

La revisión de múltiples estudios realizados en un lapso de 20 años —entre 1979 y 1994— llevada a cabo por la epidemióloga Lisa F. Berkman (1995) apunta a que las personas que viven aisladas, faltas de una red de apoyo social, presentan un riesgo más alto de mortalidad por casi cualquier causa. Berkman y Glass (2000) señalan otras revisiones con conclusiones similares, como la de House et al. o la de Cohen, ambas efectuadas en 1988. Asimismo, la epidemióloga (1995) arguye que, para que una red de apoyo social actúe como promotora de una mejor salud, debe proporcionar a la persona un sentido de pertenencia y de intimidad. Por otra parte, sentirse querido y cuidado se vincula con niveles más bajos de ansiedad y depresión, al mismo tiempo que se asocia a una mejor adaptación a situaciones altamente estresantes (Costa y Ludemir, 2005, como se citó en Batista et al., 2016). Además, Batista y colaboradores (2016) han encontrado en su estudio puntuaciones más altas en calidad de vida en los pacientes integrados, y más bajas en pacientes aislados. El aislamiento mencionado en varias ocasiones no es entendido sólo como la ausencia total de relaciones interpersonales, sino como la calidad deficiente de éstas (Batista et al., 2016). En esta línea, Berkman y Glass (2000) señalan la existencia de una amplia evidencia científica que vincula positivamente la presencia de una red de apoyo social con la salud mental y física.

A este respecto, la investigación más relevante es el Harvard Study of Adult Development, un estudio longitudinal que, desde 1938 y durante más de 80 años, ha seguido

las vidas de un grupo de 724 hombres —de contextos favorecidos y desfavorecidos— desde su juventud hasta su vejez, ampliándolo más tarde a sus respectivas mujeres y descendientes, con el objetivo de dilucidar qué factores son determinantes en la calidad de vida. Su director actual, Robert J. Waldinger (2015), explica que los hallazgos más destacadas son los siguientes: las personas con más vínculos interpersonales gozan de mayor felicidad y longevidad, así como de mejor salud que los que están menos vinculados; la soledad es tóxica: quienes están más aislados de lo que querrían son menos felices y longevos, sus funciones cerebrales decaen antes y son más proclives a experimentar problemas de salud en la mediana edad que quienes no lo están; se puede estar solo rodeado de gente, por lo que lo importante no es la cantidad de relaciones sino la calidad de éstas; y mantener relaciones de apego seguro, en las que se puede contar con la otra persona, protege ante la pérdida de memoria y otras adversidades asociadas al envejecimiento. En conclusión, “la soledad mata” (Waldinger, 2015, 6:19) y “las buenas relaciones nos hacen más felices y saludables” (Waldinger, 2015, 6:06).

Para comprender el porqué de la importancia de las relaciones interpersonales, cabe acudir a la *teoría del apego* que Bowlby desarrolla en la infancia y que Hazan y Shaver trasladan a la adultez. Bowlby propone que los seres humanos comparten la necesidad universal de establecer lazos afectivos y que ese establecimiento de vínculos es esencial en los recién nacidos, cuya relación con su figura principal de apego —que muchas veces es su madre, aunque no siempre— les permite crear una base segura desde la que explorar el mundo. En lo concerniente a la vida adulta, Bowlby dibuja un paralelismo entre el apego infantil y el apego que se da entre los integrantes de un matrimonio —o de cualquier vínculo estrecho y sólido, si se traslada a una concepción más actual—. Afirma que, si éste es seguro, funciona como un anclaje desde el que explorar la realidad, con la seguridad de tener un refugio al que poder acudir cuando resulte necesario. Esto es, las necesidades de seguridad y de refugio están presentes a lo largo de toda la vida (Berkman y Glass, 2000). En este sentido, Hazan y Shaver también plantean que las relaciones entre adultos y las que se dan entre los niños y sus figuras de apego, pese a diferir en múltiples aspectos, comparten los preceptos básicos de la teoría del apego. Así, por ejemplo, en las relaciones sexo-afectivas, los miembros de la pareja desean estar juntos, de forma parecida a cómo los bebés desean estar cerca de sus cuidadores y, del mismo modo que las relaciones de apego infantil, éstas sirven como base segura a partir de la cual hacer frente a los desafíos que presenta la vida.

En definitiva, la pretendida independencia total afectiva —que deriva en soledad y aislamiento— es un factor de riesgo para cualquier ámbito relacionado con el bienestar de una persona, mientras que la interdependencia sana —basada en la corresponsabilidad y los

cocuidados— es un factor de protección. De esta forma, el amor líquido y sus consecuentes generan una sociedad que, en tanto que atomizada, está enferma.

### ***Amor líquido en la era de Internet***

Internet ha transformado el mundo conocido y ha reconfigurado, también, la forma en que nos relacionamos. Es Illouz quien, en esta dirección, expone que la tecnología ha facilitado y acentuado la ya mencionada racionalización de la elección amorosa: “si el amor romántico se caracterizaba por una ideología de la espontaneidad, Internet exige un modo racional de elección de pareja, lo que contradice la idea del amor como una epifanía inesperada, que aparece en la vida contra toda voluntad y razón” (2007, p. 191). En un entorno virtual, el proceso de búsqueda —de pareja, en este caso— se maximiza: se multiplica la oferta social entre la que elegir y aumenta la capacidad de evaluación de dicha oferta. Así, este proceso se convierte en una suerte de acto de consumo en el que las personas escogen al sujeto que valoran óptimo de entre un mercado que se despliega ante ellos.

El francés Pascal Lardellier (2014, p. 79), profesor de Ciencias de la Información, sugiere que, en la red, y más concretamente en aplicaciones de citas u otras redes sociales con funciones semejantes, “las relaciones sociales se mercantilizan” y “funcionan según el principio de un utilitarismo desenfrenado”. Esto ocurre porque los grandes principios del consumo masivo hacen acto de presencia en los espacios de encuentro romántico que facilita Internet: “una economía de la abundancia, de la opción infinita, la eficiencia, la racionalización, la selección y la estandarización” (Illouz, 2007, p. 191). Si antes el amor se regía por una lógica más cercana a la economía de la escasez, en la que el sujeto amado era concebido como un ente especial, único y difícilmente sustituible, en la era de Internet prima la noción del sujeto amado como el resultado de un proceso de búsqueda entre una oferta infinita de personas intercambiables entre sí, bajo un marco propio de la economía de la abundancia (Illouz, 2007).

La racionalización de la elección amorosa, unida a la racionalización de las emociones —explicada anteriormente—, permite adelantarse a cualquier tipo de potencial negatividad —inherente a la experiencia humana, y, por ende, a las relaciones interpersonales—, evitándola activamente. Así, en tiempos de neoliberalismo emocional, el sentimiento amoroso pasa a ser susceptible de ser “gestionado”.

El espíritu mercantil de la vida íntima, que tiene como preconditionantes el ensanchamiento de un vacío en torno al cuidado, la fragilidad de los sistemas informales del cuidado familiar y el abandono de los compromisos públicos, se pone de manifiesto en los 'consejos de inversión' emocional que asesoran respecto a cómo, cuándo y en quién invertir atención. (Cassain, 2009)

Si atendemos al caso de las aplicaciones para ligar, como *Tinder*, *Meetic* o *Badoo*, por mencionar algunas de las más conocidas, es interesante ver lo que sucede en la creación de los perfiles personales: mediante la elección de fotografías y palabras favorecedoras que los describan, los usuarios deben performar la mejor versión de sí mismos —eficiente y atractiva—, que los haga destacar entre el resto, para que otros usuarios escojan ese “producto”. Además, es frecuente que estos perfiles se configuren haciendo uso de una retórica propia del marketing y del coaching, transformando el espacio amoroso en uno de mercado. Somos testigos, así, de un proceso de cosificación de la persona, que acaba convirtiéndose en un producto y una marca, en un objeto que pretende venderse como exclusivo para destacar dentro de un mercado masificado (Lardellier, 2014). Esto es, la persona explota su *capital sexual*, entendido como “la capacidad de aumentar el valor personal y obtener beneficios económicos de sus propias capacidades sexuales” para alcanzar su objetivo (Illouz y Kaplan, 2020).

En relación con el mencionado capital sexual, el consumo de personas comprende también el consumo de sus cuerpos en encuentros sexuales exprés —facilitado por Internet—, el cual no puede ser comprendido ideológicamente sin atender a la revolución sexual iniciada en los años 60. No se ahondará en este asunto porque excede la capacidad de esta revisión teórica, pero resulta pertinente dedicar unas líneas a un proceso que, en lo concerniente al sexo, constituye un cambio superficial y no estructural. La desacralización del sexo por parte de la pretendida revolución sexual supone —contemplando sólo el caso heterosexual— que las mujeres estén sexualmente más disponibles para los hombres, pero sin que éstos abandonen su posición de poder respecto a ellas. Es decir, el sexo deja de estar restringido al contexto del matrimonio y pasa a ser más accesible, pero continúa siendo, en la mayoría de los casos, un sexo patriarcal, exento de una necesaria educación sexual, tanto para hombres como mujeres, que garantice un placer igualitario. Además, bajo un prisma de nuevo patriarcal, se cae en la concepción de la hipersexualización de las mujeres como algo liberador y empoderante.

Pese a este nuevo sistema en el que el amor se encuentra al servicio de las leyes de la oferta y la demanda y se consume como si fuera comida rápida, o precisamente debido a ello, la soledad se ha establecido como una forma natural de vida humana. Ante la carencia de afectos que generan las relaciones promovidas por el neoliberalismo emocional, el propio sistema propone soluciones como el *cuddle buddy*, una persona desconocida o conocida con la que quedas, bajo una suerte de contrato, para darte mimos sin que presuntamente exista tensión sexual ni romántica (Vera, 2021).

Prácticas como la del *cuddle buddy* evidencian que las aspiraciones o expectativas distópicas de que las personas sean totalmente independientes afectivamente y de que se usen

y desechen entre sí sin mirar atrás tienen grietas. Y, de entre esas grietas, brota la necesidad inherentemente humana de dar y recibir afectos y cuidados. Esta patente distancia entre la expectativa y la realidad genera frustración en las personas, que, pese a querer adecuarse a este modelo y pese a participar de él, no son capaces de hallar la felicidad plena en él.

Aun así, esta percepción de soledad se ve amortiguada la mayor parte del tiempo porque, al estar en una interconexión perpetua con múltiples individuos, se genera la falsa ilusión de estar acompañado. Esto resulta alienante para las personas y bloquea su potencial de acción individual y colectiva contra la soledad sistémica.

Siempre hay más conexiones posibles, y por lo tanto no es demasiado importante cuántas de ellas hayan resultado ser frágiles o inestables. [...] Cada conexión puede ser de corta vida, pero su exceso es indestructible. En medio de la eternidad de esa red imperecedera podemos sentirnos a salvo de la irreparable fragilidad de cada conexión individual y transitoria. (Bauman, 2005b, p. 85)

La racionalización de las relaciones puede encontrar su razón de ser en realidades previamente mencionadas: por una parte, no hay tiempo para los afectos y los cuidados de calidad; y, por otra, el sujeto propio del capitalismo es consumista y hedonista, se encuentra en una búsqueda de placer constante e inmediato. Por lo tanto, si hay poco tiempo y en ese poco tiempo se quiere disfrutar al máximo, no hay lugar para el sufrimiento o los errores propios de no racionalizar las relaciones. Se necesita la certeza de que aquello por lo que se está apostando o en lo que se está invirtiendo tiempo y energía va a resultar positivo y beneficioso.

### ***Externalización de los cuidados***

Como se ha ido mencionando en diversas ocasiones a lo largo de estas páginas, el neoliberalismo emocional —traducido en hedonismo, individualismo, falta de responsabilidad para con el otro y, por tanto, de intención de cuidarlo— se extiende a las diferentes esferas de la vida en las que se dan vínculos interpersonales. Uno de los aspectos en los que esto se observa de forma más evidente en los cuidados de niños, mayores y demás personas ‘dependientes’. El ritmo de vida acelerado, causado por un mundo sometido a permanente cambio, por el trabajo como eje central de la vida —a partir del cual se configura todo lo demás y que se lleva la mayor parte del tiempo— y por la doble jornada laboral de las mujeres, resulta un impedimento para ofrecer unos cuidados de calidad. Esto, unido al mencionado neoliberalismo emocional, debilita las redes informales de apoyo social, lo que deriva en que los cuidados de la persona ‘dependiente’ tengan que ser proporcionados por alguien externo a quien se retribuye económicamente. Así, se da un proceso de *externalización de los cuidados* a través de la surgida *industria del cuidado* (Hochschild, 2008).

Claros ejemplos de este fenómeno serían las residencias para la tercera edad o las guarderías para niños de 0 a 3 años, que desempeñan una labor asistencial y de ‘guarda’. El primer caso sería el más evidente, ya que, aunque ambos grupos de edad presenten un nivel de dependencia similar —o incluso menor en el caso de muchos ancianos—, prestar cuidados a infantes tiene un componente hedónico que actúa como contrapeso al esfuerzo que supone darlos. Los niños se asocian a vitalidad y son vistos por la familia como un proyecto de persona en construcción a la que pueden moldear a su imagen y semejanza, lo cual hace que su cuidado sea más atractivo; mientras que los ancianos se perciben como una carga, como seres faltos de vitalidad, con poco que ofrecer y cuyas potencialidades están extintas. Así, la falta tanto de tiempo como de voluntad para los cuidados de estos últimos propicia que sean cuidados en residencias —o con cuidadoras contratadas, casi siempre mujeres migrantes— a tiempo completo. En el caso de las guarderías, sin embargo, el motivo que más peso tiene en la externalización de los cuidados es la falta de tiempo.

Es importante matizar la diferencia entre las guarderías, generalmente privadas y planteadas con el objetivo de ‘guardar’ a los infantes durante la jornada laboral de sus tutores, y las escuelas infantiles, que están sujetas a un proyecto educativo y funcionan a modo de espacio de aprendizaje y de socialización de las criaturas con sus pares. El caso de las escuelas infantiles es semejante al de los centros de día para mayores, cuyo objetivo es tanto terapéutico como estimulador a nivel físico y cognitivo. Sin embargo, si bien es deseable y necesario que las escuelas infantiles y los centros de día para mayores existan y funcionen, y a pesar de partir de una intención educativa y terapéutica-estimuladora, respectivamente, corren también el riesgo de ser entendidos y utilizados por los usuarios como lugares donde aparcar a la persona ‘dependiente’ durante un rato con el objetivo de que sustituyan unos cuidados para los que el sistema no deja tiempo.

La falta de tiempo para los cuidados se ve atravesada por una cuestión de clase: mientras que las clases pudientes sí pueden permitirse, si así lo desean, parar y cuidar, la clase trabajadora se ve abocada a que una de las personas, generalmente la mujer, no trabaje o reduzca su jornada —aumentando así su precariedad— o a confiarlos a otros miembros o instituciones de la red de apoyo social (familiares, vecinos u organismos públicos). Los cuidados, por otra parte, están atravesados por el género: cuando se dan, casi siempre es la mujer la que los proporciona.

Estas prácticas externalizantes son planteadas por el sistema como medidas de conciliación, pero la verdadera conciliación no consiste en generar una *industria del cuidado* que se encargue de los cuidados que el sistema no permite dar —tanto por los tiempos que deja para ellos como por los valores que promociona—. Este modelo de conciliación obedece a “la

absoluta subordinación de los cuidados y la vida familiar a la vida económica” (Del Olmo, 2018, como se citó en Vera, 2021). La conciliación que parte de valores humanistas permite a nivel material —a través de medidas de ayuda económica y de legislación laboral— la existencia de una red informal de apoyo social sólida, y la complementa con la atención comunitaria provista por la red formal de apoyo social (Conde-Sala, 2005), para así compatibilizar la realización de las labores adscritas a la esfera de los cuidados con la ejecución de las adscritas al ámbito laboral. Por tanto, es necesario posibilitar, mediante la transformación de las condiciones materiales e inmateriales —valores, creencias, etc. —, las redes sólidas de apoyo social informal; así como fortalecer las redes formales de apoyo social —por ejemplo, las escuelas infantiles o los centros de día para mayores—. La conciliación lleva consigo *poder* cuidar; y el amor, *querer* cuidar.

### **Reflexiones hacia el cambio**

Tras esta revisión, cabe señalar que el presente trabajo se topa con algunas limitaciones: por un lado, la extensión de un Trabajo de Fin de Grado, que no permite ahondar de forma completamente exhaustiva en el tema que nos ocupa; por otro, la escasa literatura científica desde el ámbito de la Psicología que versa específicamente acerca de éste, habiendo sido explorado predominantemente por otras disciplinas como la Sociología y la Filosofía. Por otra parte, resulta oportuno reflexionar acerca de las estructuras que generan y mantienen el modelo social descrito a lo largo del trabajo, y cómo se puede impactar en ellas, desde lo individual y lo colectivo, con el objetivo de modificarlas y aproximarnos hacia una realidad cuyos pilares fundamentales no sean el individualismo, el consumismo, la obtención de beneficio ni la preeminencia del trabajo sobre la vida.

Dos de los agentes ideologizantes y socializadores más potentes son la cultura —entendida como las diferentes manifestaciones artísticas— y los medios de comunicación. Éstas están situadas en el exosistema en el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1987): median entre los individuos concretos y los valores y formas hegemónicas de comportamiento de la sociedad en la que dichos individuos están insertos. Así, como han señalado estudiosos de la talla de Noam Chomsky (1992) los productos culturales e informativos, como parte de la educación informal, influyen en el ideario colectivo sobre lo que está bien y lo que está mal y sobre cómo uno ha de comportarse (ejerciendo un modelado masivo). Estos productos, por una parte, reproducen el marco de pensamiento y comportamiento promulgado por el sistema, y, por otra, lo retroalimentan y refuerzan. Canciones, películas, series, libros, TEDTalks, artículos periodísticos, posts de Instagram, hilos de Twitter, TikToks, vídeos de Youtube... Funcionan a modo de agentes socializadores en los valores y los repertorios comportamentales propios del

sistema neoliberal, reproduciendo y reforzando “ideas tan tóxicas como que no podemos confiar en los otros, que los demás son cuerpos de los que servirnos o que el placer individual va por delante de la responsabilidad afectiva” (Vera, 2021, p. 172). Promueven desde la cosificación, la hipersexualización, el individualismo extremo y la demonización de los vínculos afectivos estrechos —con compromiso y co-responsabilidad—, hasta los excesos y el consumismo.

Ejemplo de todo ello son las siguientes frases de canciones con millones de reproducciones: “Llora, nene, llora, llora. Todo el mundo tiene reemplazo.” (Gómez y Gutiérrez, 2021, 2’18’’); “Tu celular y tu corazón tienen PIN. Por nadie llora, a to’a’ la’ relacione’ pone fin. A ti nadie te deja, tú todo’ lo’ ha’ deja’o. Hoy te tengo pero quizá mañana te vas.” (Morera et al., 2021, 1’32’’); “Me gustas sin compromiso. [...] Peligrosa y tú sumiso.” (Doblas y Rodríguez, 2019, 0’09’’); “Un día quiero dejar el mundo entero por ti. La misma noche, me aburro y no eres para mí.” (Conejo y Pozo, 2005, 0’46’’); “Yo te lo dije, no te enamores. [...] Ya te avisé, pa’ que no me llores. No soy el culpable de este mal de amores.” (Vargas et al., 2021, 0’41’’); “Bailo con mi soledad, que no me va a pisar. Bailo solo porque solo es como vine a este lugar. [...] Cada sufrimiento, cada enfrentamiento [...] Pongo de inmediato el modo protección.” (García e Izal, 2019, 0’16’’); y “Si te dejas llevar, no me hago responsable si tu corazón no puedes recuperar [...] Nunca me enseñaron a amar. No te enamores de mí.” (Castillo, 2018, 0’09’’).

En estos fragmentos se romantizan y promocionan los vínculos líquidos —sin corresponsabilidad, cocuidados ni compromiso—, la sustitución seriada de éstos cuando dejan de resultar beneficiosos, el individualismo, el consumo hedónico de personas y la independencia afectiva total; a la vez que se incide en la sustituibilidad de todas las personas, en el carácter incierto de unas relaciones marcadas por la incertidumbre y en la soledad sistémica fruto de la huida de toda negatividad —racionalización de las emociones—. Además, en la mayor parte de estos ejemplos se expande el rol masculino hegemónico a las mujeres: el oprimido pasa a ejercer el rol característico del opresor, en un acto de pretendido —y falso— empoderamiento. Es decir, si históricamente han sido los hombres quienes han descuidado los cuidados y la responsabilidad hacia el otro y quienes han cosificado y utilizado con fines hedónicos e individualistas a las mujeres, hoy también son ellas las que adoptan este papel. Sin embargo, lo revolucionario no es extender la moral neoliberal —y, por tanto, hegemónica— a las mujeres, sino desterrarla y sustituirla por otra colectivista, cimentada en la corresponsabilidad, los cocuidados, la empatía y la humanización del otro. Esto aplica a cualquier tipo de relación, sea cual sea su idiosincrasia y profundidad.



Como se observa en los ejemplos dados, los mensajes descritos son emitidos en productos culturales que van desde el *mainstream* hasta el *underground*, en un relato transversal que evidencia que la lógica del neoliberalismo emocional lo inunda todo. Y lo inunda todo porque, además de la dificultad que conlleva que algo escape del sistema de valores imperante, éste se hace pasar como rupturista con lo retrógrado, con la moral judeocristiana represora de la libertad y la individualidad. Así, la moral hegemónica —transmitida masivamente y percibida como moderna, progresista y deseable— se fundamenta en la centralidad del yo en todos los sentidos, en nombre de una libertad entendida como no estar ‘atado’ a nada ni a nadie, priorizarse sobre los demás y poder consumir en todo momento eligiendo entre todas las opciones existentes. Esto es, una moral cuya máxima es “libertad para actuar y beneficios para el que actúa” (Vera, 2021, p. 41).

Entre los ámbitos en los que está presente el sistema de valores hegemónico se encuentra el educativo formal, que, en su papel de agente socializador e ideologizante —situado en el microsistema en el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1987)—, actúa como transmisor de dichos valores. En este sentido, el profesor y doctor en Filosofía Giulio Girardi (1975, pp. 38-39) define la educación formal como “la acción global, consciente e inconsciente, con la que el sistema da forma a las personalidades”, moldeándolas de acuerdo con su ideología, con el “tipo de existencia y relaciones que impone” y con “los principios presentes en el funcionamiento de sus estructuras: la dominación y explotación del hombre por el hombre, la ley del más fuerte, la motivación del trabajo a través del interés privado y de la competición, etc.”. Sin embargo, el sistema educativo formal se percibe a sí mismo como un ente independiente al sistema que no se ve influenciado por su ideología y como un ente neutral —o apolítico— que ni se posiciona ni se debe posicionar en términos ideológicos o morales. Y justamente esta ilusión de autonomía y esta pretensión de neutralidad son las que posibilitan que la transmisión de ideología hegemónica pase desapercibida: cuando no se es consciente de estar influenciado por el sistema ideológico y de valores hegemónico y se pretende ser neutral, se acaba transmitiendo dicho sistema ideológico y de valores, porque éste es el percibido como neutral o ‘normal’.

La acción educativa es integradora porque se considera autónoma con respecto a todo el sistema y sus conflictos. El educador no integra en el sistema porque así lo pretenda, sino porque se abstrae de él. El educador no inculca la ideología dominante porque lo quiera expresamente, sino porque no la percibe como tal. Porque él mismo es prisionero, sin saberlo, introducirá a los jóvenes en su prisión. Porque él está integrado, será integrador. Su apoliticismo será el principal motivo de su impacto político. (Girardi, 1975, p. 39).

Esto sucede también en el campo de la salud mental, que encuentra su máximo exponente en la figura del psicólogo clínico. Se busca desligar el ejercicio profesional de componentes morales e ideológicos —esto es, la neutralidad— y se tiende a no ser consciente de que el sistema ideológico y de valores hegemónico atraviesa la labor del psicólogo, porque configura su ideario de lo que está bien y lo que está mal, de lo que es deseable y lo que no. Así, una vez más, no ser consciente de que uno está inevitablemente influenciado por la ideología y la moral dominantes y pretender ser neutral acaba resultando en su transmisión.

El ejemplo de la psicología posee algunos matices, ya que la labor del psicólogo no es guiar a la persona hacia lo que él mismo considera que está bien, sino, *grosso modo*, ayudarla a alcanzar un comportamiento que le resulte adaptativo —cuando el que tenía previamente le resultaba desadaptativo—. Sin embargo, esta interferencia de la moral e ideología dominantes hace acto de presencia cuando, ante un individuo que presenta un problema de adaptación a un entorno líquido —carente de estabilidad, confiabilidad y apego—, se individualiza la cuestión, colocando el foco de la problemática (y de su potencial solución) en la persona concreta y no en lo estructural. Asimismo, en la práctica —tanto en las propias consultas como en la divulgación del conocimiento psicológico llevada a cabo mediante diferentes vías de comunicación, como las RRSS o la televisión— se aprecia un componente evaluativo sobre la valencia de las conductas, más allá si éstas son adaptativas o no para el paciente concreto. Y dicha evaluación se lleva a cabo a través de los valores y la ideología imperante, promocionando la primacía de los intereses, el beneficio y el bienestar del yo frente a los de los otros, una perspectiva egocéntrica de la realidad —en la que todo se analiza y valora a través del prisma del yo, incluidas las causas y las soluciones de los problemas—, la racionalización de las relaciones, la supeditación de la vida al terreno académico-laboral o la vinculación líquida.

En el caso de prácticas acientíficas como el *coaching* o autoayuda, cuya lógica rectora es la mercantil, la frecuencia e intensidad de estos mensajes y de otros —como la ya mencionada dictadura de la felicidad o la autoexplotación— aumenta exponencialmente (Pérez, 2019). Algunos ejemplos de mantras muy popularizados por el *coaching* son: “Que tu bienestar mental no dependa de algo o alguien más.”, “Mañana, cuando te levantes, tu mejor amigo puede haberte traicionado y la persona que amas puede estar amando a otra, pero un billete de 100 seguirá siendo un billete.”, “Ámate a ti primero y por encima de todas las cosas.”, “Espera poco de los demás, así te ahorrarás disgustos.”, “El verdadero buscador [...] descubre que siempre es el principal responsable de lo que sucede.” o “Los ricos aprenden y crecen constantemente, los pobres piensan que ya lo saben.”.

En conclusión, como indica la filósofa Vanesa Pérez Gordillo, mientras que en el pasado se hacía uso de la fuerza para someter y controlar a los pueblos, hoy ese control se ejerce de forma más sutil, mediante la creación cultural —entendiendo la cultura como el conjunto de valores, creencias, conductas y costumbres de una sociedad—, lo que en el campo de las relaciones internacionales se conoce como *soft power*.

Asegurar el control de las instituciones responsables de la producción de los conocimientos es la prioridad para construir la sociedad del consentimiento. [...] En este sentido, los medios de comunicación y la escuela, en su democratización, se convierten en las instituciones creadoras de cultura más codiciadas por el poder. (Pérez, 2019, p.49).

A modo de reflexión final, y a pesar de que lo que erradicaría el problema de raíz sería un cambio estructural total que reconfigurara las condiciones materiales e inmateriales, es necesario recordar que hay potencial de acción en lo individual, para no caer en un determinismo social absoluto. Esto es, los seres humanos tenemos voluntad propia y capacidad de agencia, lo que posibilita que el cambio se construya desde lo individual hacia lo general, de abajo hacia arriba. Así, dicho cambio pasaría por tomar conciencia de que el sistema de desapego y de consumo masivo —de personas, experiencias, objetos, etc.— basado en la lógica de usar y tirar no es lo neutral, ni el estado natural de las cosas, ni necesariamente lo deseable.

La transformación de esta revelación individual en una revelación colectiva y, por ende, en un cambio social, comenzaría con que quienes forman parte de las estructuras socializadoras e ideologizantes microsistémicas cuya función primaria y razón de ser es educar —esto es, la educación formal y la no formal— tomasen conciencia de que no son neutrales, sino que se ven atravesados y actúan como transmisores del sistema ideológico y de valores preponderante, y de que la neutralidad no ha de ser un ideal a alcanzar, sino que se debe tomar partido en la construcción de una realidad distinta. Esto constituiría el paso previo para llegar a conocer la existencia de alternativas al amor líquido y al neoliberalismo emocional en el este último se sustenta. y, así, poder actuar como transmisores de este potencial transformador, educando en la imprescindibilidad de los afectos, de los cuidados, de la responsabilidad hacia el otro y de la empatía, que sólo se alcanzan abandonando el ensimismamiento individualista y dedicando tiempo a pensar *en* y actuar *a favor de* los demás. Así, “repensar la educación, la escuela, es buscar la manera de impedir que el modelo la fagocite y se la apropie” (Pérez, 2019, p.50).

Este viraje de la educación formal y no formal hacia la promoción de una transformación social ayudaría a generar un cambio paralelo en las ya mencionadas estructuras ideologizantes y socializadoras que constituyen la educación informal (medios de comunicación y productos

culturales, fundamentalmente). Estas últimas no dejan de ser un signo de los tiempos, es decir, un reflejo del clima ideológico y cultural —en el sentido definido previamente— del momento y el lugar. Todo ello generaría un clima propicio para que, desde diferentes ámbitos, algunos tan fundamentales como la familia, que conforma una estructura de socialización primaria microsistémica, y otros tan relevantes como el promotor de salud mental, previamente nombrado, se fomentase también dicha transformación.

Afortunadamente, ya hay personas dentro de las estructuras de socialización que están impulsando esta metamorfosis social, reivindicando los cuidados, la responsabilidad para con los demás y las redes de apoyo social construidas a través de la vinculación afectiva sustancial. Ejemplo de ello son el psicólogo y divulgador Pablo Coca, que acumula más de 58.000 seguidores en su perfil de Instagram dedicado a educación psicológica (@occimorons); los cantantes Pedro Guerra y Jorge Drexler, cuya composición *Cuidame* reúne más de un millón de reproducciones en YouTube; el grupo musical Extremoduro, que concentra 4 millones de reproducciones en uno de los vídeos que contiene su tema *Ama, ama, ama y ensancha el alma* en YouTube; o el surgimiento en el ámbito educativo de la denominada *pedagogía de los afectos* (López, 2018).

Estos pequeños pasos trazan un sendero de esperanza hacia un cambio social. Hacia una sociedad que desvincule las relaciones interpersonales de la lógica neoliberal del coste-beneficio. Que comprenda los cuidados y la corresponsabilidad como indispensables e inherentemente humanos. Que entienda la vinculación afectiva como algo revolucionario que protege la salud física y psicológica de las personas, permitiéndoles vencer la separatividad a través de la unión con los otros, resistir los embistes de un mundo hostil y ser libres, al proveerles de una trinchera desde la que luchar con la seguridad de saberse resguardados. Que traslade el centro desde el *yo* hasta el *nosotros*.

Cuando hablamos de amor, hablamos de una forma de resistencia, un modo de hacer frente a una estructura social agresiva que sitúa por encima de todo el hedonismo y el individualismo. El amor y los cuidados rompen con este esquema, permiten pensar en el otro, preocuparse por lo colectivo y abandonar la tóxica idea del yo como centro absoluto de todo. Pero esto requiere un esfuerzo de higiene mental: debemos dejar de pensar el mundo bajo los pilares ideológicos del neoliberalismo, porque no hay amor si el motor de la existencia del yo es el placer individual, el beneficio propio y la acumulación de cuerpos, bienes y experiencias; no hay amor donde hay prisa, individualismo y bulimia consumista. (Vera, 2021, p. 61)

## Referencias

- Araujo, J. (2018, 18 de abril). Las relaciones sanas contienen dependencia interpersonal. ZHAZZ. <https://zhazz.com/psicologia/las-relaciones-sanas-contienen-dependencia/>
- Arias, C. (2009). La red de apoyo social en la vejez. Aportes para su evaluación. *Revista de Psicología da IMED*, 1(1), 147-158.
- Asuar, B. (2018, 14 de enero). Coral Herrera: "Se ha disfrazado de amor lo que es control y dominación". PÚBLICO. <https://www.publico.es/sociedad/amor-romantico-coral-herrera-disfrazado-amor-control-dominacion.html>
- Ballesteros, C. (2018). Taxonomy for "Homo Consumens" in a 3.0 Era. En M. Khosrow-Pour (Ed.). *Advanced Methodologies and Technologies in Digital Marketing and Entrepreneurship*, (pp. 97-105). IGI Global.
- Barranco, J. (2017, 9 de enero). Pero, ¿qué es la modernidad líquida? LA VANGUARDIA. <https://www.lavanguardia.com/cultura/20170109/413213624617/modernidad-liquida-zygmunt-bauman.html>
- Bauman, Z. (2000). *Trabajo, consumismo y nuevos pobres*. Gedisa.
- Bauman, Z. (2004). *Modernidad líquida*. Fondo de cultura económica.
- Bauman, Z. (2005a). *Identidad*. Losada.
- Bauman, Z. (2005b). *Amor líquido: Sobre la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de cultura económica.
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. Fondo Cultura Económica.
- Bauman, Z. (2009). *Sobre la educación en un mundo líquido*. Paidós.
- Bauman, Z. (2011). *Modernidad y ambivalencia*. Antropos.
- Bauman, Z. (2017). *Vida líquida*. Austral.
- Berkman, L. F. (1995). The Role of Social Relations in Health Promotion. *Psychosomatic Medicine*, 57(3), 245-254. <http://doi.org/10.1097/00006842-199505000-00006>

- Berkman, L. F., y Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. En Berkman, L. F. y Kawachi, I. (Eds.). *Social epidemiology* (pp. 137-173). Oxford University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Cassain, L. (2009). Arlie Russell Hochschild: La mercantilización de la vida íntima. Apuntes de la casa y el trabajo. *Foro Interno*, 9, 207-210. <https://revistas.ucm.es/index.php/FOIN/article/view/FOIN0909110207A>
- Castillo, P. (2018). No te enamores [Canción]. Sencillo. Sony Music Latin.
- Chomsky, N. (1992). *Ilusiones necesarias. Control del pensamiento en las sociedades democráticas*. Libertarias/Prodhufi.
- Conde-Sala, J. L. (2005, septiembre). Redes de apoyo social, formal e informal. [Presentación]. Conferencia Formación en Gerontología, Tecnológico de Antioquía, Medellín. <http://dx.doi.org/10.13140/2.1.2041.6806>
- Conejo, J. M. y Pozo, R. (2005). Como lo tienes tú [Canción]. En *Animales*. BMG.
- Doblas, M. y Rodríguez, M. (2019). Mujer bruja [Canción]. En *Akelarre*. Universal Music.
- Fromm, E. (1978). *¿Tener o ser?* Fondo de Cultura Económica.
- Fromm, E. (2011). *Sobre la desobediencia y otros ensayos*. Paidós.
- Fromm, E. (2016). *El arte de amar*. Paidós.
- García, P. e Izal, M. (2019). Bailando con el viento [Canción]. En *Titulares indiscutibles*. Alisrecords.
- Giddens, A. (1997). *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Península.
- Gómez, R. y Gutiérrez, N. (2021). Ram pam pam [Canción]. Sencillo. Pina Records y Sony Music Latin.
- Han, B. C. (2014). *La agonía del Eros*. Herder.

- Hochschild, A. (2008). *La mercantilización de la vida íntima. Apuntes de la casa y el trabajo*. Katz.
- Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Katz.
- Illouz, E. y Kaplan, D. (2020). *El capital sexual en la Modernidad tardía*. Herder.
- Lipovetsky, G. (2000). *La era del vacío*. Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica*. Anagrama.
- López, R. (2018). Pedagogía de los afectos: una nueva episteme del mundo de hoy. *Revista arbitrada del centro de investigación y estudios gerenciales*, 32, 76-85.  
[http://www.grupocieg.org/archivos\\_revista/Ed.%2032\(76-85\)-Lopez%20Rina\\_articulo\\_id371.pdf](http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.%2032(76-85)-Lopez%20Rina_articulo_id371.pdf)
- Martínez, L. (2019, 12 de febrero). Byung-Chul Han: “El ocio se ha convertido en un insufrible no hacer nada”. EL MUNDO.  
<https://www.elmundo.es/papel/lideres/2019/02/12/5c61612721efa007428b45b0.html>
- McLuhan, M. (1985). *La Galaxia Gutenberg*. Planeta De Agostini.
- Medina, L. (2014). *El fenómeno social del individualismo: una lectura del pensamiento sociológico de Gilles Lipovetsky*. [tesis de maestría, Universidad Autónoma Metropolitana]. Repositorio Institucional Zaloamati. <http://hdl.handle.net/11191/5473>
- Morera, J. L., Nieves J. M. y Los Legendarios. (2021). Fiel [Canción]. Sencillo. La Base Music Group/ WK Records.
- Palley, T. I. (2005). Del keynesianismo al neoliberalismo: paradigmas cambiantes en economía. *Economía UNAM*, 2(4), 138-148.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-952X2005000100007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-952X2005000100007&lng=es&tlng=es).
- Palomino, J. A. (2020). *De prótesis afectivas y otras (con)figuraciones: sobre cuerpos, subjetividades y afectividad en la era del celular*. [tesis doctoral, Pontificia Universidad

- Javeriana]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Javeriana. <http://hdl.handle.net/10554/49901>
- Pérez, V. (2019). *La dictadura del coaching: manifiesto por una educación del yo al nosotros*. Akal.
- Pla, L. (2012). *Consumo, identidad y política*. [tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. Dipòsit Digital de la UB. <http://hdl.handle.net/2445/41712>
- Portugal, F. B. et al. (2016). Social support network, mental health and quality of life: a cross-sectional study in primary care. *Cadernos de saúde pública*, 32(12), 1-11. <http://doi.org/10.1590/0102-311X00165115>
- Real Academia Española (2020). Neoliberalismo. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 1 abril de 2021, de <https://dle.rae.es/neoliberalismo?m=form>
- Schwartz, B. (2005). *Por qué más es menos: la tiranía de la abundancia*. Taurus.
- The WHOQOL Group (1995) The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, 41(10), 1403-1409.
- Vargas, A., Ruiz, R. y Cabello, M. (2021). No te enamores [Canción]. Sencillo. WMG.
- Vera, G. (2021). Neoliberalismo emocional. Cómo el capitalismo destruye los vínculos humanos. Autoedición.
- Waldinger, R. (noviembre, 2015). *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness* [vídeo]. TEDxBeaconStreet. [https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness?utm\\_source=twitter.com&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=tedspread](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?utm_source=twitter.com&utm_medium=social&utm_campaign=tedspread)